



Suomen Melontakouluttajat

Jokimelonnan peruskurssi

Kurssin tavoite on antaa osallistujille auttavat taidot osallistumiseen I-luokan johdetuille jokiretkille ja mahdollisuus jatkaa koskimelonnan opiskelua.

Kurssin kesto on 12 - 14 tuntia, josta vähintään 10 tuntia käytännön melontaharjoittelua kahdelle päivälle jaettuna. Ensiksi olevalla teoriaosuudella aiheena ovat koskimelonnan termit, koskimelonnan käsi- ja melamerkit, turvallisuus, varusteet sekä melontakalusto. Erityistä painoa opetuksessa annetaan keskeisille vaaratekijöille koskessa ja niiden tunnistamiselle. Teoriaosuudet voidaan pitää sisätiloissa, mutta myös tutkimalla koskea rannalta voidaan syventää tietoutta.

Ohjaaja- oppilassuhde on Melonnan turvaohjeen mukaisesti. Harjoittelupaikasta ja osallistujien taitotasosta riippuen suositellaan kuitenkin yhtä ohjaajaa tai pelastusmelojaa viittä osallistujaa kohden.

Ennakkovaatimukset ennen koskikurssille tuloa

Kurssi on tarkoitettu kaikille melontaretkeilyä harrastaville, joilla oletetaan olevan:

- Perustiedot melonnasta tasaisella vedellä
- Kanootin peruskäsittelytaito (ohjailu, tuennat, pelastus) tasaisella vedellä
- Kaatuneesta kanootista tai kajakista poistumista ja takaisin nousua harjoiteltu käytännössä
- Turvallisuustietouden omakohtainen ymmärtäminen (omat rajat)
- Riittävä uimataito

Riskejä aiheuttavat sairaudet tai pelkotilat, jotka ovat vaaraksi koskioloissa, voivat olla esteinä osallistumiselle.

Varusteet

- Mahdollista kalustoa: retkikajakit, koskikelpoiset avokanootit ja kajakit
- Kokeilumahdollisuus erilaisiin koskikajakkeihin ja kanootteihin on hyvä lisä kurssille
- Kanooiteissa ja kajakeissa on oltava kellukkeet
- Melojien varusteet: liivi, kypärä päässä, kajakissa aukkopeite, märkä- tai kuivapuku (suositus), melontajalkineet, heittoköysi ja hinausvyö (suositus), vesitiiviisti pakatut vaihtovaatteet, eväät ja juomapullo
- Ohjaajien varusteet: melonnan turvaohjeen mukaan soveltaen

Teoriaosuuden tavoitetiedot

- Perusturvajärjestelyt virtaavassa vedessä (parivalvonta, vaaranpaikat, laskureitti ja -järjestys, pelastusjärjestelyt, käsi- ja melamerkit, odottaminen akanvirrassa)
- Pelastaminen: kaatuneen melojan pelastaminen toisella kanootilla ja rannalta käsin heittoköydellä, ajelehtivan kaluston pelastaminen, uimarin hinaaminen kanootilla tai kajakilla, melojan pelastaminen hinausköydellä, virrassa uiminen



Suomen Melontakouluttajat

Kosken lukemisen opetus

- Virran luku: päävirta, akanvirta, virtausten rajat, nielu, stoppari, pohjapadot, aallot
- Vaaranpaikat koskessa mm. tulvavesi, matala vesi, kivet, kaatuneet puut, stopparit, padot, kovertunut pengeri ulkokaarteessa, jääreunat, "reikä" koskessa, niiden tunnistaminen ja välttäminen
- Koskiluokittelu yleisellä tasolla

Käytännön osuus

- Osallistujien kaluston ja varusteiden tarkastus ennen veteen menoa
- Osallistujien selviytyminen pois kaatuneesta kanootista kokeillaan heti veteen mentäessä
- Perusteet opetetaan ensin virtapaikassa ja kun ne hallitaan niin siirrytään nopeampaan virtaukseen sekä I-luokan koskeen

Koulutus aloitetaan alavirrassa vastavirtaan

- Tuennat virtaavassa vedessä
- Vastavirtastartti
- Lossaaminen virran poikki etuperin (sivuttaissiirtyminen keula ylävirtaa kohti) ja takaperin (sivuttaissiirtyminen virrassa keula alaspäin)
- Käännökset vastavirrassa ja myötävirrassa
- Akanvirtaan meno ja sieltä virtaan lähtö
- Kanootin pysäytys virrassa ja esteen väistö
- Kosken lasku virtausta nopeammin ja virtausta hitaammin sekä virran nopeudella

Jokiretkeilyn ja koskiretkeilyn riskit ja niiden välttäminen

- Tavaroiden häviäminen tai rikkoontuminen
- Kanootin/kajakin kaatuminen
- Kevät- ja syystulvien riskit
- Vammat kuten esim. rakot, hiertymät, jännetupin tulehdus, krampit, tunnottomien kylmien käsien vahingoittumisarkuus ja iskut.

Retkimelontaharjoitus

Perusteiden opetteluun jälkeen melotaan jokiretki, jossa on erilaisia virtapaikkoja ja koskia, joissa harjoitellaan em. opiskeltuja taitoja. Kurssilaisten on hyvä kokeilla melontaa paitsi tyhjällä kanootilla myös kuormatulla retkikanootilla. Tätä ei kurssilla kurssin tuntipuitteissa ehkä ehditä, mutta sitä kannattaa kokeilla virtaavassa rauhallisessa vedessä.